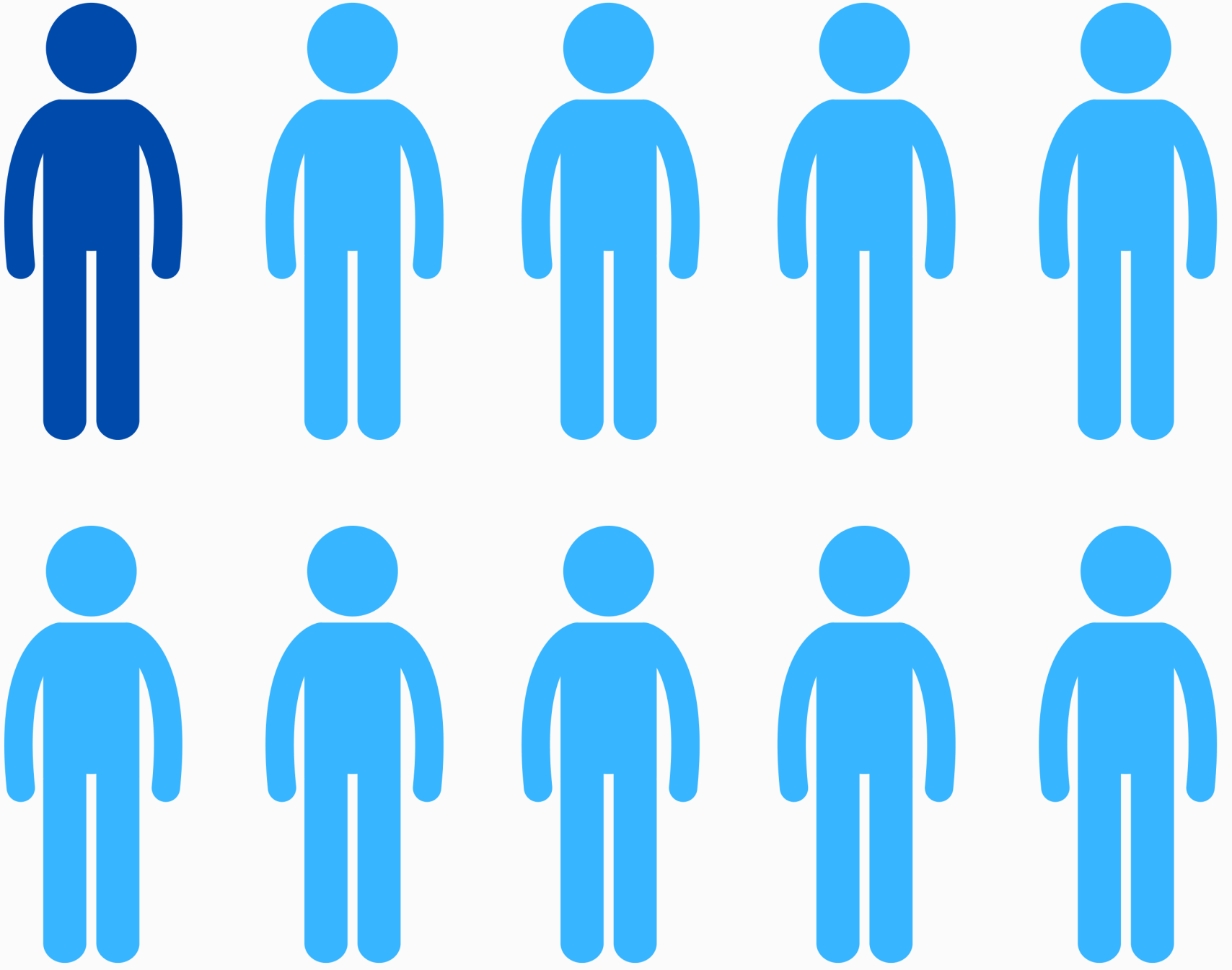


# নিডেল ফোবিয়া



# 10 এর মধ্যে 1

মানুষের সূঁচের ভয় আছে



# সুই ফোবিয়া কি?

সুঁচ ফোবিয়া হল সুঁচ বা ইনজেকশন দিয়ে চিকিৎসা পদ্ধতির একটি খুব সাধারণ ভয়।

**প্রায় 10 জনের মধ্যে 1 জনের এই ভয় থাকে**

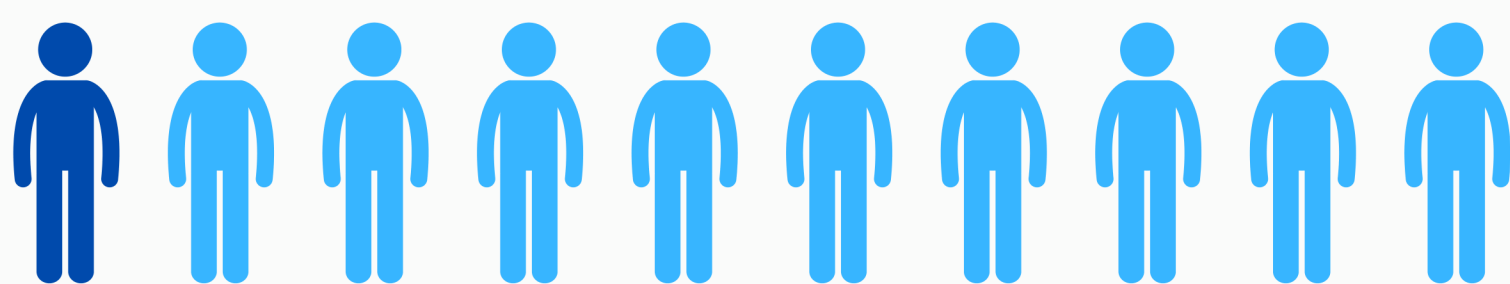
এতে লজ্জিত হওয়ার কিছু নেই - অনেক লোক এই ভয় পায় সুঁচের সাথে খারাপ অভিজ্ঞতা থেকে, প্রায়শই ছোটবেলায়।

সুই ফোবিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- সুঁচের মুখোমুখি হলে অজ্ঞান হওয়া বা অজ্ঞান হওয়া।
- খুব আতঙ্কিত বোধ করছে, দ্রুত হৃদয়, শক্ত বুক এবং পেট খারাপ।

কিছু লোক চিকিৎসা সেবা পাওয়া এড়িয়ে যায় কারণ তারা সুঁচকে ভয় পায়।

কিন্তু এই ফোবিয়া কাটিয়ে ওঠার উপায় আছে এবং যুক্তিসঙ্গত সমন্বয় যা আপনার অভিজ্ঞতাকে সমর্থন করার জন্য আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি।



# আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন

আপনার ভয় সম্পর্কে আপনার ডাক্তার, নার্স  
বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে বলুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে আপনার উদ্বেগ বা ভয়ের  
কথা বলার মাধ্যমে, তারা আপনাকে সমর্থন করতে পারে,  
আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং প্রক্রিয়া  
চলাকালীন মোকাবেলা করার উপায়গুলি সুপারিশ  
করতে পারে, যেমন আপনাকে বিভ্রান্ত করা।

## কি আপনাকে আগে সাহায্য করেছে?

অতীতে আপনাকে সূঁচের সাথে মোকাবিলা করতে কী  
সাহায্য করেছে সে সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং কর্মীদের  
জানান, যাতে তারা অনুরূপ জিনিস চেষ্টা করতে পারে।

আপনার অভিজ্ঞতাকে আরও ইতিবাচক করে তোলার  
বিষয়ে কিছু ধারণা এবং টিপসের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠায়  
CARD কৌশলটি দেখুন।



# জিনিস আপনি করতে পারেন



## আরাম

আরামদায়ক কিছু পরুন, যেখানে হাতা সহজেই টেনে তোলা বা খুলে ফেলা যায়।

## জিজ্ঞাসা

অ্যাপয়েন্টমেন্টে কী ঘটবে সে সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।

## করুন

## আরাম করুন

গভীর শ্বাস নিন এবং পরবর্তী পৃষ্ঠায় কভার করা শিথিলকরণ কৌশলগুলি ব্যবহার করুন।

## বিম্বিত

সঙ্গীত শুনুন, আপনার প্রিয় শো দেখুন, আপনার প্রিয় খেলা খেলুন, একটি ফিজিট খেলনা ব্যবহার করুন, দূরে তাকান বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন।



# জিনিস আপনি করতে পারেন

## শিথিলকরণ কৌশল শিখুন:

### ফলিত টেনশন:

রক্তচাপ বাড়িয়ে অজ্ঞান হওয়া রোধ করে।

এখানে কিভাবে:

1. আরামে বসুন এবং আপনার মুখ উষ্ণ না হওয়া পর্যন্ত 10-15 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত, শরীরের উপরের অংশ এবং পায়ের পেশী টান দিন
2. শিথিল করুন এবং পাঁচবার পুনরাবৃত্তি করুন, ধীরে ধীরে আপনার সহনশীলতা বৃদ্ধি করুন।

### বিশ্রামের জন্য শ্বাস নেওয়া:

অজ্ঞান না হয়ে আতঙ্ক পরিচালনা করতে সাহায্য করে।

এখানে কিভাবে:

1. আরাম করে বসুন এবং আপনার নাক দিয়ে ধীরে ধীরে, গভীর শ্বাস নিন এবং আপনার মুখ দিয়ে বের করুন।
2. পাঁচটি শ্বাসের জন্য পেট শ্বাসের দিকে মনোনিবেশ করুন।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের এক সপ্তাহ আগে, দিনে তিনবার এই কৌশলগুলি অনুশীলন করার চেষ্টা করুন।

# জিনিস আপনি করতে পারেন

## সুই ফোবিয়া ভিডিও দেখুন:

ছোট পদক্ষেপ গ্রহণ:

সংবেদনশীলতা মানে ধীরে ধীরে এমন জিনিসগুলিতে অভ্যস্ত হওয়া যা আপনাকে ভয় দেখায়।

এটি আপনাকে সময়ের সাথে কম ভয় অনুভব করতে সহায়তা করে।

এটি করার একটি উপায় হল ঘরে বসে আমাদের ফিল্ম দেখা, যেখানে আপনি আরাম এবং নিয়ন্ত্রণে বোধ করতে পারেন।

এটি আপনাকে ধীরে ধীরে সূঁচের ধারণায় অভ্যস্ত হতে সাহায্য করে।

আপনি আপনার নিজস্ব গতিতে ফিল্ম দেখতে পারেন, এটি মোকাবেলা করা সহজ করে তোলে।



# জিনিস আপনি করতে পারেন

**ধাপে ধাপে আপনার ভয়ের মুখোমুখি হওয়া:**

একটি "ভয় মই" তালিকাভুক্ত করুন সুই-সম্পর্কিত পরিস্থিতি সহজ থেকে কঠিন।

সুঁচ সম্পর্কে চিন্তা করা এবং উপরের দিকে কাজ করার মতো সাধারণ কাজগুলি দিয়ে শুরু করুন।

শিথিলকরণ কৌশলগুলি ব্যবহার করুন এবং উদ্বেগ কম না হওয়া পর্যন্ত প্রতিটি পরিস্থিতিতে থাকুন, তারপরে সিঁড়ি উপরে যান।

মনে রাখবেন, সুই ফোবিয়া কাটিয়ে উঠতে সময় লাগে, কিন্তু প্রতিটি পদক্ষেপ মানসিক চাপ কমায়।

আপনি এখানে আমাদের সুই ফোবিয়া ফিল্ম দেখতে পারেন:

ফিল্মটি আপনাকে পর্যায়ক্রমে গাইড করে, আপনাকে আপনার নিজের গতিতে দেখার অনুমতি দেয়।

**মনে রাখবেন আপনি একা নন:**

- অনেক লোক সুই ফোবিয়া অনুভব করে এবং সমর্থন পাওয়া যায়।
- কথা বলুন এবং ধীরে ধীরে আপনার ভয়কে মোকাবেলা করুন।

# ELMA ক্রিম

## নিডেল ফোবিয়া কাটিয়ে ওঠার একটি টুল

### EMLA ক্রিম কি?

EMLA ক্রিম একটি বিশেষ ওষুধ যা সুই প্রক্রিয়ার আগে ত্বককে অসাড় করে দেয়। এটি প্রাপ্তবয়স্ক এবং তিন মাসের বেশি বয়সী শিশুদের জন্য নিরাপদ।

### এটা কিভাবে কাজ করে?

- EMLA ক্রিম পদ্ধতির সময় ব্যথা কমাতে চেতনানাশক আছে।
- কমপক্ষে 60 মিনিট আগে প্রয়োগ করা হলে, এটি এলাকাটিকে অসাড় করে দেয়, সুচকে কম বেদনাদায়ক করে তোলে।

### কে এটা ব্যবহার করতে পারেন?

- প্রাপ্তবয়স্ক এবং তিন মাসের বেশি বয়সী শিশুদের জন্য উপযুক্ত।
- রক্ত পরীক্ষা, টিকা এবং অন্যান্য সুই পদ্ধতির জন্য সহায়ক, বিশেষ করে যদি আপনি সূঁচের ভয় পান।

সুই ফোবিয়া কাটিয়ে উঠতে সময় এবং অনুশীলন লাগে, তবে আপনি এটি করতে পারেন। উন্নত স্বাস্থ্যসেবার দিকে পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য গর্বিত হন।



# আমরা আপনার যত্নের গুণমান সম্পর্কে আপনার প্রতিক্রিয়া মূল্যবান

এই লিফলেটটি রোগীর অভিজ্ঞতা কৌশলের মাধ্যমে  
উইরাল ইউনিভার্সিটি টিচিং হাসপাতাল তৈরি করেছে।



আপনার কোন প্রশ্ন বা পরামর্শ থাকলে, আমাদের সাথে  
যোগাযোগ করুন:

<https://www.wuth.nhs.uk/about-us/patient-experience-strategy/contact-us/>

পরবর্তী প্রকল্পের আপডেট পেতে আমাদের সোশ্যালে  
@PatientWUTH অনুসরণ করুন।

Follow us for updates



@PatientWuth